健康ライフ　Healthy Life

内視鏡検査 積極的受診を

毎年約4万人が亡くなる大腸がん。大阪府など11団体で構成する「がん予防キャンペーン大阪」実行委員会は、「大腸がん～早く見つけて、上手に治す～」と題した講演会を開催。近畿大学医学部教授の奥野清隆さんの基調講演をはじめ、大腸がん体験者らによる特別対談を行った。本稿は、講演会の内容を基に専門家への取材を交えて構成した。

講演会「大腸がん～早く見つけて、上手に治す～」

便潜血検査が大切

特別対談は奥野さんのほか、大腸がんを体験した俳優で歌手の黒沢年雄さんと、同じく罹患経験のあるフリーアナウンサーの原元美紀さん、大阪府医師会理事の中尾正俊さんが出席した。

専門家によると、早期大腸がんは自覚症状がないという。進行がんは、血便や下血などの症状が出る。また、おなかが張って、しこりがふれる、便秘や下痢を繰り返すなどの症状が現れる。肛門近くのがんは便が細くなるという。

早期に発見し治療すれば5年の生存率が90％以上といわれ、早期発見には便潜血検査が有効だ。厚生労働省のガイドラインでは「2日法」の検査を行い、1日でも便に血が混じる陽性反応があれば精密検査（精検）の全大腸内視鏡検査を行うという。

原元さんは「1日法の便潜血検査で陽性でしたが、病院の判断で精検しませんでした。その後、下血です。あの時、2日法で検査していたら…と思いました」と振り返る。

がん検診は市町村が窓口。便潜血検査は対策型検診のため、原則的には公費負担だ。市町村での違いはあるが、個人負担は500円くらいまで。精検は保険診療で約7千円。生検など含むと約1万円となる。

受診率の低い大阪

大阪府の平成20年度の資料では、便潜血検査を受診する人は、全国平均で16・1％。大阪は12％と低いだけではなく、陽性でも内視鏡検査など精検受診は9人に1人と非常に低い。その理由の一つは痔の出血だと思い込むことだ。中尾さんは「痔であっても直腸がんの疑いもある。精検は必ず受けてほしい」と訴える。

無痛で配慮も十分

検査は大腸に空気を入れ膨らませる。独特の不快な感覚があるが、大腸に痛みを感じる神経はない。ただ、大腸は長く、曲がり角があり、内視鏡が通過するときには違和感がある。一方、検査用下着には十分配慮がなされているので、恥ずかしいことはないという。

黒沢さんは「下剤は味がありおいしい。また、内視鏡検査も苦しくない。恥ずかしがらず受診してほしい。また、友人がストーマ（人工肛門）を付けて苦労者仕付けにせず、自分で勉強しているが、早期発見を心がけてほしい」と体験を語る。

予防に何が必要か

大腸がんの予防には、大阪がん予防検診センターは、運動不足▽過度の飲酒▽喫煙▽肉食と塩分が多い料理を好む―などの危険因子を避け、野菜、果物を十分に食べることが大切といっている。

奥野さんは「不幸にして大腸がんになった場合、医療機関を選んでほしい」と話す。

また、黒沢さんは「よく笑うと薬で作ることのできないナチュラル・キラー細胞」が体内につくられるが、がん細胞を減少してくれる。人生を明るく、楽しく生きよう」と訴えた。

発症体験者の特別対談などが行われた講演会

人 key person

森下仁丹研究開発本部 グループリーダー 小﨑（こざき） 敏雄（としお）さん

ビフィズス菌の可能性に期待

森下仁丹（大阪市中央区）の健康食品が好評だ。腸内善玉菌の主役・ビフィズス菌を独自開発のカプセルで保護、胃酸に溶けず生残率を高めた。整腸作用だけでなく、健康を守る免疫機能の向上も注目されている。

（速水洋一）

―独自開発のカプセルとはどのようなものですか

銀紙仁丹より培われた「包む技術」により開発されました。「善玉菌」などを大腸まで届かせることができるのです。

―ビフィズス菌と乳酸菌の違いについて

おなかの中には数百種類、百兆個もの細菌があり、ビフィズス菌は善玉菌の99・9％を占め、悪玉菌の殺傷力が強い酢酸を作るなど、免疫力を高める健康に重要な菌です。一方の乳酸菌も善玉菌の一種ですが、ビフィズスなどが原因で、年齢とともに人間にとって大切な善玉菌が不足になるのが実情。また、大腸に届く前に胃酸に溶けて大半が死滅します。ビフィズス菌は、腸まで生きたまま確実に届かなければ何もなりません。

―この問題を解消したのが、独自に古くから開発したカプセル技術ですね

ビフィズス菌や乳酸菌は植物性食用油脂のプロテクト膜、さらに耐酸性の皮膜で覆う「耐酸性ダブルプロテクトカプセル」で、大腸まで生きたまま運ばれます。試験などの結果、腸内での生残率は70％以上にも達します。カプセルの外側の皮膜はゼラチン状なので、飲用に違和感はありません。適量でさっぱりとした味覚ですから、気軽にお召し上がりいただけます。

―今後の研究課題は

整腸作用以外も機性腎不全の進行抑制やアレルギー予防効果などが報告されており、効能解明を進めたい。また、病気から体を守る免疫機能は約6割程度が腸にあるといわれ、ビフィズス菌がいわれ、ビフィズス菌が果たす役割は大きい。腸内の免疫機能が弱いと感染症にかかりやすいので、腸は健康にとって最も大切。腸と免疫機能の追究を深めながら、血圧や生活習慣病など新たな可能性にも期待を寄せていきたいですね。

◇

問い合わせは☎0120・6・6761・1131（代）。

教えてドクター

歯の咬み合わせ

あごの動きと「不調和」も

淀屋橋ブライト歯科　石川 慎太朗氏

近年特に頭痛やめまい、耳鳴り、肩こり、全身のけだるさや不眠などでお悩みの方を診ることが多くなりました。原因がはっきりしていれば、それに沿った治療を行っていけばよいのですが、多くの場合、原因が分からず不安に思っていらっしゃる方も多くようです。

確かなことはきちんとした検査をしてみないと分かりませんが、これらの不定愁訴は咬み合わせが原因となっていることがあります。ただ、原因が1つだけとは限りませんし、いくつかの原因が重なっていることも多いのです。夜間の咬みしめや歯ぎしり、ストレスも大きな要因となります。

その中でも最も関連性が高いと思われるのが、あご本来の動きと調和できていない咬み合わせです。具体的に言うと、上の歯と下の歯を咬み合わせて食事をしますが、歯の形態的に咬みやすい、もしくは咬めるてあごの位置とって咬みやすい場所が同じ位置でないことがあるということなのです。そのズレのためにあごの周辺の筋肉に過剰な負荷がかかります。その負荷は当然、首周辺の骨格にも影響を与えます。その結果、頭痛のズレを生じることもあります。このため頭痛やめまい、耳鳴りなどといった不定愁訴の一因となることがあるのです。歯並びが見た目にきれいだからといって咬み合わせも正しいとは限りません。

近年では筋肉の活動を電気的に測定し、比較的正しいと思われるあごの位置を決定する機器もあります。これらの不定愁訴でお悩みの方は一度ご相談されてほいかがでしょうか。

いしかわ・しんたろう　広島大学歯学部卒業。貴和会歯科診療所に小野、中村両先生に師事。下川臨床セミナー（ベーシックアドバイザー）にて咬み合わせや歯科組織の再生などの指導を受ける。日本顎咬合学会、経基臨塾所属。

■健康いきいきフェア「角浮一のウェルネス・トーク」参加者募集

ATCエイジレスセンターは、フリー・パーソナリティーの角浮一さん＝写真＝を講師に迎え、「ウェルネス・トーク」を開催する。聞き手は放送作家の疋田哲夫さん。参加無料、要申し込み。

【日時】11月19日（土）午後1時～4時

【会場】ATCエイジレスセンター（住之江区南港）

【内容】第1部・角浮一さんが教える「スミ流いきいき健康法」▽第2部・質問コーナー▽第3部・抽選会

【申し込み】はがきかファクス、WEBで。住所・氏名・年齢を明記のうえ、〒559－0034大阪市住之江区南港北2の10、ATCエイジレスセンター事務局「健康いきいきフェア　トークライブS係」まで。ファクス＝06・6615・5240、WEB＝http://www.agelessg.jp　※11月9日（水）必着（応募者多数の際は抽選）。

【問い合わせ】健康いきいきフェア係（☎06・6615・5123、平日午前10時～午後5時、土・日・祝午前10時30分～午後5時30分、月曜休み）

アンテナ

海藻エキス配合 髪の美容液

ヤマサキは、40代以降の女性をターゲットにしたエイジング・ヘアケア商品「ラサーナ　海藻　ボリュームアップ　ヘアエッセンス」＝写真＝を発売した。

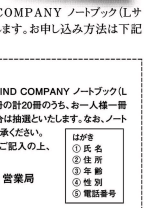
フランス・プルターニュの海のミネラル豊富な海藻エキスを配合。洗髪後、タオルドライした髪につけて乾かすだけで、毛髪にハリ、コシを与え、ふんわり艶髪に導く洗い流さない髪のトリートメント。60ミリリットル入りで、価格は3780円。初回特別価格2940円（送料無料、税込み）。ロールプラシ付き。

問い合わせは☎0120・93・8672。

◇企画・制作／産経新聞社生活情報センター

広告　INFORUM

薄型手帳なのにリーフの交換ができる
「THE DESIGN MIND COMPANY ノートブック」
20冊を読者の方へプレゼント！



株式会社LIHIT　LABでは、綴り具が開いて、リーフの交換ができる「THE DESIGN MIND COMPANY ノートブック」を発売しています。

「THE DESIGN MIND COMPANY ノートブック」は、薄型手帳ながら中のリーフの交換、差し替えができる綴り具を搭載。綴り具は、下部にあるボタンを押すだけで開き、リングをつまむだけで閉じるため、スタイリッシュなデザインを壊さず簡単に開閉できます。

この「THE DESIGN MIND COMPANY ノートブック（Lサイズ）」20冊を読者の方へプレゼントします。お申し込み方法は下記の通り。

◇プレゼント概要
□内容／LIHIT LAB「THE DESIGN MIND COMPANY ノートブック（Lサイズ）」横罫8冊、方眼罫6冊、無地6冊の計20冊のうち、お一人様一冊をプレゼントいたします。応募多数の場合は抽選といたします。なお、ノートブックの種類は指定できませんのでご了承ください。
□お申し込み方法／はがきに必要事項をご記入の上、下記のあて先までお送りください。
□あて先／〒556－8662 産経新聞社 営業局「ノートブックプレゼント係」

はがき
① 氏名
② 住所
③ 年齢
④ 性別
⑤ 電話番号

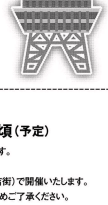
通天閣
LED・ネオン広告点灯記念
イルミネーション・ショー開催
日立製作所

日立製作所は、大阪のシンボル通天閣ネオンを全面的にリニューアルし、10月28日(金)から新たな広告点灯が始まります。

今回のリニューアルで、ネオン管の大部分をLEDに取り換え消費電力量を従来の約50％に削減し、環境に配慮しています。またカラーバリエーションが4色から6色に増え、季節ごとに多彩な色を駆使したライトアップを行います。

来年2012年、通天閣のある新世界（大阪市浪速区恵美須町周辺）は生誕100周年を迎えます。さらなる地域の発展とともに通天閣は大阪の街を照らし続けていきます。

また、10月28日(金)に6色に増えたLEDネオンのイルミネーション・ショーが開催されます。新しいLED・ネオン広告をぜひご覧ください。



◇イルミネーション・ショー
10月28日(金) 18時55分頃（予定）
※イルミネーションは約4分間の点灯となります。
※雨天決行、荒天中止。
※ショーは通天閣の南側（通天閣南本通商店街）で開催いたします。
※開始時刻が前後する場合がございます。予めご了承ください。

講演会
「エコ技術と都市デザイン…風の道と環境配慮型建築」
―参加者―募集
入場無料
定員150名

主催　産経新聞社、常翔学園、地球環境関西フォーラム

若者が考えるエコメッセージをポスターにデザインし、持続可能な社会の構築を広い世代に啓発することを目的とした「第8回　“若者によるエコ・メッセージ”ポスターデザイン」の表彰式にあわせて、都市デザインや環境配慮型住宅など環境と都市空間をテーマにした講演会を開催します。ぜひご参加ください。

日時　11月25日(金)　開演：13時～（15時終了予定）
※開場、受付は12時30分～

会場　常翔学園　大阪センター
大阪市北区梅田3-4-5毎日インテシオ3階
○JRでお越しの場合「大阪駅」から徒歩10分「福島」駅から徒歩5分
○阪神電車でお越しの場合「福島」駅から徒歩5分

プログラム　第1部　●13時～
講演会「エコ技術と都市デザイン…風の道と環境配慮型建築」
講師　森山 正和 氏（摂南大学　理工学部住環境デザイン学科　教授）

第2部　●14時～
「第8回　“若者によるエコ・メッセージ”ポスターデザイン」表彰式

申込方法　参加希望の方は①住所②郵便番号③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号⑦参加人数を明記して、ハガキ、FAXにてお申し込みください。
※応募者の個人情報は、招待状の発送と運営事務局からの連絡のみに使用いたします。

ハガキ　〒556-8662（住所不要）産経新聞社営業局「エコデザイン」係
FAX　06-6633-2197
※件名に「エコデザイン」と明記してください。
※申し込み多数の場合は抽選により、当選者に参加証を送ります。

◆締め切り／11月14日(月)当日消印有効

問い合わせ
☎06-6633-9493
（土・日・祝日を除く平日の午前10時～午後5時）